

[Control IT Plus]

ہائی بلڈ گلوکوز کے زلٹ والے افراد کی مدد کرنے کے لیے تیار کردہ
کردہ سیلف مینیجمنٹ پروگرام ان کی حالت کو منظم کرتا ہے۔



Control IT Plus:
Urdu

پلان اٹ لیو اٹ

موو اٹ

ناؤ اٹ

ط

کنٹرول اٹ



ایٹ اٹ

ہمارے مریضوں کا کیا کہنا ہے...

د د
میرا خیال ہے کہ سیشنز بہترین تھے اور میں نے اپنے گھر سے ٹیمز کا استعمال کرتے ہوئے ان میں حصہ لینا درحقیقت پسند کیا تھا۔ ۴۴

د د
ٹائپ 2 ذیابیطس کے نئے تشخیص شدہ افراد کے لیے مفید معلومات۔ ۴۴

د د
میں نے ان سیشنز سے لطف اٹھایا ہے میں جس چیز کا متلاشی تھا اس حوالے سے یہ مددگار تھے، میں صرف اپنی کتاب حاصل کرنے کے منتظر تھا تاکہ میں اس کا اچھی طرح سے مطالعہ کر سکوں آپ سب کا شکریہ۔ ۴۴

5 خوش آمدید

6 ناؤ اٹ پلس [Know IT Plus] کے بارے میں جانیں

- 6 • ذیابیطس کیا ہے؟
- 7 • ہائی بلڈ گلوکوز کی علامات
- 7 • آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟
- 7 • ذیابیطس کی اقسام
- 7 • ذیابیطس کا پھیلاؤ
- 8 • طویل مدتی پیچیدگیاں اور ذیابیطس کا انتظام
- 8 • آپ خون میں گلوکوز کی سطح، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کیسے کنٹرول کرتے ہیں؟
- 9 • ذیابیطس کو کنٹرول کرنے والی ادویات
- 9 • سالانہ جائزہ
- 9 • اہم پیغامات

10 ایٹ اٹ [Eat IT]

- 13 • فوڈ لیبلنگ
- 14 • پورشن سائز
- 15 • اپنے وزن کو کنٹرول کرنا
- 16 • ٹائپ 2 ذیابیطس کی کمی
- 16 • اہم پیغامات

17 موو اٹ [Move IT]

- 19 • ذیابیطس کے لیے ورزش کے فوائد
- 21 • اہم پیغامات

22 ٹو اٹ [TOE IT]

- 22 • خطرے کے بارے میں حقائق
- 23 • ذیابیطس اور پاؤں کی ذاتی دیکھ بھال
- 25 • اہم پیغامات

26 پلان اٹ [Plan IT]

- 26 • اسمارٹ ہونے کا منصوبہ عمل
- 27 • اہداف طے کرنے کی شیٹ
- 28 • اہم پیغامات

29 لیو اٹ [Live IT]

- 29 • مفید ویب سائٹس اور رابطے کی تفصیلات
- 30 • کیا آپ کسی کو دیکھ بھال فراہم کر رہے ہیں؟
- 30 • مالی مشورہ یا روزگار تلاش کرنا/ملازمت میں واپس جانا؟
- 30 • سپورٹ گروپس

کنٹرول اِٹ پلس [Control IT PLUS]

پارٹیسپنٹ پیک میں خوش آمدید

کنٹرول اِٹ پلس [Control IT PLUS] پارٹیسپنٹ پیک میں خوش آمدید

کنٹرول اِٹ پلس طرز زندگی کے بارے میں ایک پروگرام ہے جو کہ ان لوگوں کے لیے ہے جن میں ٹائپ 2 ذیابیطس کی نئی تشخیص ہوئی ہو یا وہ ٹائپ 2 ذیابیطس سے خطرے سے دوچار ہوں۔

آپ کے لیے کنٹرول اِٹ پلس [Control IT PLUS] کا بنیادی مقصد ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں بہتر سوچ بوجھ رکھنا اور اپنی حالت کو خود سنبھالنا ہے۔ یہ کتابچہ کنٹرول اِٹ پلس سیشن کے دوران بیان کردہ تمام موضوعات کا خلاصہ پیش کرتا ہے جس میں یہ شامل ہیں:

ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے اور ہائی بلڈ گلوکوز کے مختصر/طویل مدتی اثرات کو سمجھنا



صحت بخش غذائیت اور آپ کی خوراک گلوکوز کی سطح پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے اس کے بارے میں بہتر سوچ بوجھ حاصل کرنا



ورزش کرنے اور متحرک رہنے کے فوائد سے آگاہ ہونا



اپنے پاؤں کی دیکھ بھال کرنا کیسے اور کیوں اہم ہے



ہدف طے کرنا اور اپنے طرز زندگی میں حقیقت پسندانہ تبدیلیاں لانا



اپنے مقامی علاقے میں اضافی مدد تک رسائی حاصل کرنے کے بارے میں معلومات



یاد رکھیں کہ آپ اپنی ذیابیطس کو خود کنٹرول کرنے میں سب سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ آپ سیشن سے لطف اندوز ہوں گے۔

پلان اِٹ لیو اِٹ

موو اِٹ

ناؤ اِٹ

کنٹرول اِٹ

ایٹ اِٹ



نیک خواہشات،
کنٹرول اِٹ پلس ٹیم

کے بارے میں جانیں

ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک ایسی حالت ہے جس میں خون میں گلوکوز کی سطح معمول سے زیادہ ہو جاتی ہے کیونکہ آپ کا جسم جو انسولین تیار کرتا ہے وہ صحیح طریقے سے کام نہیں کرتی اور آپ کا لبلبہ کافی انسولین نہیں بنا پاتا۔

- جس وقت جسم کے خلیے ضرورت کے مطابق انسولین پر رد عمل ظاہر نہیں کرتے تو انسولین ٹھیک سے کام نہیں کرتی۔ عام طور پر ایسا زیادہ وزن ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے؛ اس کو انسولین کی مزاحمت کے طور پر جانا جاتا ہے۔
- انسولین کی کمی اس وقت واقع ہوتی ہے جب لبلبہ (انسولین بنانے والا غدود) مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کرتا۔

اگلے چند ایک سوالات آپ کو ”ذیابیطس کیا ہے؟“ کے جواب کو سمجھنے میں مدد دیں گے۔



ذیابیطس کس وجہ سے ہوتی ہے؟

وزن کا زیادہ ہونا ذیابیطس کی سب سے بڑی وجہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان میں ذیابیطس کی بیماری موجود ہے تو آپ کو اس کے ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی جاتی ہے آپ میں ذیابیطس ہونے کا خطرہ بڑھتا جاتا ہے۔

لبلبہ کیا ہوتا ہے؟

جسم کا وہ عضو جو ہارمون انسولین پیدا کرتا ہے۔

انسولین کیا ہوتی ہے؟

انسولین لبلبے کے ذریعے تیار کردہ ہارمون کا نام ہے۔ انسولین گلوکوز کو خون سے جسم کے خلیوں تک منتقل کرنے میں مرکزی کردار ادا کرتی ہے جو کہ توانائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ انسولین جسم کے خون میں گلوکوز کی سطح کو مستحکم اور معمول کی حدود میں رکھتے ہوئے کنٹرول کرتی ہے۔

گلوکوز کیا ہے؟

گلوکوز آپ کے جسم کی توانائی کا ایک بنیادی ذریعہ ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس سے آتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کیا ہے؟

کاربوہائیڈریٹ خوراک اور توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

- نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں میں روٹی، چپاتی، چاول، پاستا، آلو اور اناج شامل ہیں۔ اس میں اپما، اڈلی، شکر قندی یا ٹیپیو کا بھی شامل ہے۔

- شکر جس میں قدرتی شکر (جیسا کہ پھل، کھجور اور دودھ) اور اضافی شکر (مثلاً ٹیبل شوگر) اور چینی پر مشتمل کوئی بھی چیز جیسا کہ کیک، مٹھائیاں، براون شکر اور شکر والے مشروبات شامل ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ گلوکوز پیدا کرنے کے لیے ٹوٹتے ہیں جو کہ جسم کی توانائی کا بنیادی ذریعہ ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ گلوکوز کی علامات

اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ ہو جائے تو آپ کو مندرجہ ذیل میں سے چند ایک علامات کا احساس ہو سکتا ہے۔



تھکاوٹ



پیشاب کی ضرورت میں اضافہ
(کثرت سے بیت اٹھانے کی ضرورت)



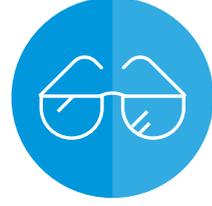
پہاس



کبھی کبھار وزن کی کمی



بار بار ہونے والے انفیکشنز



نظر کا دھندلا پن

ٹائپ 2 ذیابیطس والے کسی شخص میں ذیابیطس کی تشخیص ہونے سے قبل کئی سالوں تک علامات موجود رہ سکتی ہیں اور کچھ لوگوں کو علامات کا بالکل بھی پتا نہیں چلتا۔

آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

ذیابیطس کی تشخیص ہونے پر ہر کوئی مختلف محسوس کرتا ہے۔ آپ فکر مند، غصے میں یا بیزار مزاج محسوس کر سکتے ہیں۔ بیماری کے بارے میں مزید جاننا اور آپ اس کو کیسے کنٹرول کر سکتے ہیں آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دے گا۔ اگر آپ کو تشخیص سے نمٹنے میں مزید مدد کی ضرورت ہو تو اپنے جی پی یا پریکٹس نرس سے بات کریں۔

ذیابیطس کی اقسام

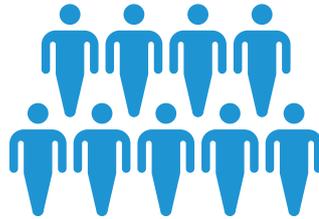
آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے لیکن اس کی دوسری قسمیں بھی ہیں۔ ان میں ٹائپ 1 ذیابیطس، حمل کی ذیابیطس اور ثانوی ذیابیطس شامل ہیں۔

ذیابیطس کا پھیلاؤ

تقریباً 5.5% آبادی میں ٹائپ 2 ذیابیطس موجود ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کی کل تعداد میں سے:



10% ٹائپ 1 ذیابیطس سے متاثر ہیں



90% ٹائپ 2 ذیابیطس سے متاثر ہیں

؟

طویل مدتی پیچیدگیاں اور ذیابیطس کا انتظام

اگر خون میں گلوکوز کی سطح، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کنٹرول نہ کیا جائے تو آپ کو ذیابیطس کی ایک یا زیادہ پیچیدگیوں کے خطرے کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے خون کی شریانیں اور گردش متاثر ہو سکتی ہیں اور خون کی شریانیں بند ہو سکتی ہیں۔ یہ صورتحال دل کے دورے، فالج، گردوں، آنکھوں اور آپ کے پاؤں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ خون میں گلوکوز کی بلند سطح بھی آپ کے اعصاب خاص طور پر آپ کے پاؤں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

خون میں گلوکوز کی سطح

آپ کا HbA1c سال میں کم از کم ایک بار چیک کیا جائے گا۔ یہ خون کا ایک ٹیسٹ ہوتا ہے جو کہ گزشتہ 3 مہینوں میں آپ کے خون میں گلوکوز کی اوسط مقدار کی پیمائش کرتا ہے۔ اس کو 53 ایم او ایل/ایم او ایل سے کم ہونا چاہیے اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس سطح پر ہونے کی وجہ سے آپ کے اندر پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر

آپ کا بلڈ پریشر سال میں کم از کم ایک بار چیک کیا جائے گا۔ جب آپ کا دل آپ کے جسم کے ارد گرد خون پمپ کر رہا ہوتا ہے تو بلڈ پریشر آپ کے خون کی نالیوں کا دباؤ ہوتا ہے۔ آپ کا بلڈ پریشر 130/80 یا اس سے کم ہونا چاہیے۔ یہ سطح آپ کے اندر پیچیدگیاں پیدا کرنے کے خطرے کو کم کرتی ہے۔

کولیسٹرول

آپ کا کولیسٹرول سال میں کم از کم ایک بار چیک کیا جائے گا۔ کولیسٹرول چربی کی ایک قسم ہے آپ کے جسم کو جس کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر یہ بہت زیادہ ہو تو یہ پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ کا کولیسٹرول 4 یا اس سے کم ہونا چاہیے۔ یہ سطح آپ کے اندر پیچیدگیاں پیدا کرنے کے خطرے کو کم کرتی ہے۔

آپ خون میں گلوکوز کی سطح، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کیسے کنٹرول کرتے ہیں؟

- صحت بخش غذا کھائیں (چینی اور نمک کم کریں)
- مصروفیت کی سطح میں اضافہ کریں
- اگر آپ کو ضرورت ہو تو وزن کم کریں
- تجویز کردہ ادویات استعمال کریں
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہوں تو ترک کر دیں
- اپنی ذیابیطس کے معائنے کے لیے اپائنٹمنٹ پر تشریف لائیں

آپ ہماری طرف سے زیر بحث لائے گئے ان اہداف کو پورا کرنے کے لیے اپنی ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں سب سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ذیابیطس کو کنٹرول کرنے والی ادویات

جب طرز زندگی میں تبدیلیاں کافی نہیں ہوتیں تو ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے ادویات دستیاب ہیں۔ اگر ضرورت پیش آئی تو آپ کا جی پی یا پریکٹس نرس اس پر بات کریں گے کہ آپ کے لیے بہترین دوا کون سی ہے۔

سالانہ جائزہ

سال میں کم از کم ایک بار آپ کو آپ کے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کا جائزہ لینے کے لیے بلایا جائے گا۔ اس کو سالانہ جائزہ کہا جاتا ہے۔ اس میں ان چیزوں کا جائزہ شامل ہوگا:

- HbA1c
- بلڈ پریشر
- کولیسٹرول
- پیشاب کا نمونہ (پروٹین کے لیے)
- وزن
- تمباکو نوشی کی صورتحال

آپ کو ریٹینل اسکریننگ (آنکھوں) اور پاؤں کی اسکریننگ کے لیے بھی اپائنٹمنٹس ملیں گی۔ یہ آپ کی جی پی سرجری کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔



اہم پیغامات

- ذیابیطس ایک طویل مدتی بیماری ہے لیکن آپ اس کے اثرات کو کم کرنے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔
- ذیابیطس اس وقت ہوتی ہے جب خون میں گلوکوز کی سطح ایک مدت کے ساتھ ساتھ مسلسل بڑھتی جاتی ہے، جس کی وجہ سے انسولین خون میں گلوکوز کی سطح کو کم کرنے کے لیے مؤثر طریقے سے کام نہیں کرتی جبکہ لبلبہ کافی انسولین نہیں بنا پاتا۔
- گلوکوز کاربوہائیڈریٹس سے آتا ہے اور یہ جسم کی توانائی کا ایک بنیادی ذریعہ ہوتا ہے۔
- ہائی بلڈ گلوکوز لیول کی علامات یہ ہوتی ہیں؛ پیاس، تھکاوٹ، پیشاب کا بار بار آنا، دھندلا نظر آنا اور بار بار انفیکشن ہونا
- ذیابیطس کی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے۔ دیگر میں ٹائپ 1، دوران حمل ہونے والی ذیابیطس اور ثانوی شامل ہیں۔
- خون میں طویل عرصے تک گلوکوز کا زیادہ ہونا طویل مدتی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے جس کی وجہ سے آپ کی خون کی شریانوں، آنکھوں، دل، گردوں اور پاؤں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- ذیابیطس کی طویل مدتی پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے کے لیے خون میں گلوکوز کی سطح، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرنا ضروری ہوتا ہے۔
- طویل مدتی پیچیدگیوں کی نشوونما کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنی ذیابیطس کے معائنے کے لیے اپائنٹمنٹ پر جانا ضروری ہوتا ہے۔
- اپنی ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے معائنے کے لیے سالانہ جائزہ کی اپائنٹمنٹ پر تشریف لے کر جانا ضروری ہوتا ہے۔

ایٹ ویل گائیڈ

صحت بخش اور زیادہ پائیدار خوراک میں توازن پیدا کرنے کے لیے ایٹ ویل گائیڈ استعمال کریں۔ اس سے یہ پتا چلتا ہے کہ آپ مجموعی طور پر جو کچھ کھاتے ہیں اس کا کتنا حصہ ہر فوڈ گروپ سے آنا چاہیے۔

یکبند شدہ کھانوں پر
تعمیل چیک کریں

Each serving (150g) contains			
Energy	3.0g	1.3g	34g
1046kJ	LOW	LOW	HIGH
250kcal	4%	7%	38%
			15%

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ / 167kcal

پکائی، نمک اور چینی کی کم مقدار
دلی غذا کا انتخاب کریں

6-8 a day

پانی، کم چکنائی والا دودھ، چینی سے محروم مشروبات شامل ہونے اور کافی سنی شہر ہوتے ہیں۔

پھلن کے رس اور لہو، اسوجھ کوئی 150 ملی لیٹر تک محدود کر دیئے۔

ہر روز مختلف قسم کے پھل اور سبزیاں کی کم از کم دو سیرنگ شامل کریں

ہر روز مختلف قسم کے پھل اور سبزیاں کی کم از کم دو سیرنگ شامل کریں

پانی اور چھوٹی مقدار میں نمک اور چینی کے ساتھ زیادہ پائیدار خوراک (صحت دار غذا)

پانی اور چھوٹی مقدار میں نمک اور چینی کے ساتھ زیادہ پائیدار خوراک (صحت دار غذا)

زیادہ پھل اور دالیں کھائیں، فی ہفتہ پائیدار ذریعے سے حاصل کی جانے والی چھٹی کی 2 سیرنگ، جن میں سے ایک تیل والی ہو۔ سرخ اور کیڑائی مٹھن سے گزرا ہوا گوشت کم کھائیں

کم چکنائی اور کم چکنائی کی اقسام کا انتخاب کریں

آئیل اور پھلے

غیر سبب شدہ تیل کا انتخاب کریں اور اس کو محدود مقدار میں استعمال کریں۔

نی دن 2000kcal تمام کھانے + تمام مشروبات

نوٹ: ایک نظر اعلیٰ سے دیا گیا نمونہ فوڈ ایجنڈا ایک لٹل مہر اور آئیل کی فوڈ ایجنڈا بجلی کے نمونے ہیں۔

© Crown copyright 2016

نشاستہ دار غذائیں - روٹی، چاول، پاستا اور دیگر نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹس

پیلا سیکشن

- بہترین انتخاب میں سفید کے بجائے ہول میل، سالم یا بھورا اناج ہیں
- توانائی، فائبر اور دیگر غذائی اجزاء کا بنیادی ذریعہ
- ہم انہیں آہستہ آہستہ ہضم کرتے ہیں - لہذا ان سے آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

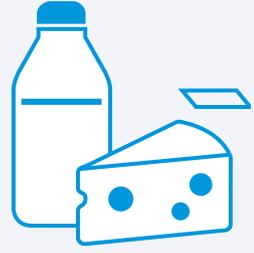
پھل اور سبزیاں

سبز سیکشن

- دن میں 5 کھائیں - ہر دن کم از کم پانچ پورشنز یعنی 3 سبزیاں اور 2 پھل کھانے کا ہدف رکھیں
- ایک پورشن تقریباً مٹھی بھر کے برابر ہوتا ہے
- تازہ، ڈبے میں بند، خشک، منجمد اور ایک چھوٹا گلاس خالص جوس سب کا شمار دن میں 5 تک ہوتا ہے۔
- اچھی صحت کے لیے ضروری چیزیں۔

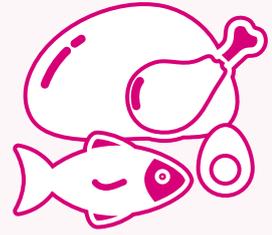
دودھ اور ڈیری والی غذائیں - دودھ، پنیر اور دہی

- کم چکنائی والے اقسام کا انتخاب کریں یعنی نیم بالائی اتارا ہوا دودھ، کم چکنائی والا دہی یا پودوں پر مبنی سیکشیم سے بھرپور متبادل۔
- ایک بالغ شخص کے لیے 2 تا 3 سرونگز کا ہدف رکھیں۔ سرونگ کی مثال میں ماچس کے سائز کا پنیر کا ایک ٹکڑا، درمیانہ دہی یا دودھ کا ایک گلاس شامل ہے۔
- اس گروپ میں مکھن، مارجرین، کریم یا آئس کریم شامل نہیں ہے۔



گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور پروٹین کے دیگر غیر ڈیری ذرائع

- چربی سے پاک گوشت کا انتخاب کریں، دکھائی دینے والی چربی اور جلد کو کاٹ دیں اور کم چکنائی والی مصنوعات کا انتخاب کریں جیسا کہ چربی کے بغیر قیمرہ
- ہفتے میں مچھلی کے 2 پورشن کھانے کا ارادہ کریں جن میں سے ایک تیل والی مچھلی ہو جیسا کہ سالمن، ٹراؤٹ، ہیرنگ، کیپرز، میکریل
- پھلیاں، مٹر اور دال بمعہ قورن، ٹوفو اور سویا قیمرہ اور گری دار میوے اس گروپ میں شامل ہیں۔
- اس گروپ سے ہر روز 2-3 درمیانے پورشنز کھانے کی کوشش کریں لیکن ہر دن سرخ گوشت کے 1 حصے سے زیادہ نہ کھائیں۔



آئل اور اسپریڈز

- اس گروپ میں موجود کھانے والی چیزوں کو کم کثرت سے اور صرف تھوڑی سی مقدار میں کھانے کی کوشش کریں چربی اور تیل ضروری ہیں لیکن عام طور پر ہم بہت زیادہ سیر شدہ چربی استعمال کرتے ہیں
- اس گروپ میں پگھلنے والی تمام اقسام کی چربی اور کھانا پکانے والی چربی/تیل شامل ہیں۔ تمام چربی کی باریک تہہ پھیلائیں اور کوشش کریں کہ اس کو بھونیں نہیں اور نہ ہی کھانا پکانے میں بہت زیادہ چکنائی ڈالیں۔
- غیر سیر شدہ چکنائیاں صحت مند چکنائیاں ہوتی ہیں جو کہ عام طور پر پودوں کے ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں اور تیل کے طور پر مائع صورتوں میں دستیاب ہوتی ہیں جیسا کہ رمیسید اور زیتون کا تیل ہے۔ غیر سیر شدہ چربی کا متبادل استعمال کرنے سے خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ مکھن کے برعکس کم چکنائی والے اسپریڈز کا انتخاب سیر شدہ چربی کی مقدار کو کم کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔
- یاد رکھیں کہ ہر قسم کی چکنائی میں توانائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے لہذا اس کو خوراک میں محدود کرنا چاہیے۔



چکنائی، شکر اور نمک والی غذائیں

• یہ غذائیں بہت زیادہ توانائی (کیلوریز) پر مشتمل ہو سکتی ہیں خاص طور پر جب آپ کے پاس بہت زیادہ لوازمات ہوں اور یہ وزن زیادہ ہونے کا سبب بن سکتی ہوں اس لیے کوشش کریں کہ ان کو کم مقدار میں اور کبھی کبھار کھانے تک محدود رکھیں؛ زیادہ چکنائی والے کھانوں میں بسکٹ، کیک، پیسٹری، پائی، کرسپس اور سیوری اسنیکس، کریم وغیرہ شامل ہیں۔ اگر آپ اپنے کولیسٹرول کی سطح کے بارے میں فکر مند ہوں تو یہ ایسی غذائیں ہیں جن سے محتاط رہنے کی ضرورت ہو گی تاکہ آپ کے خون کے نتائج کو بہتر بنانے میں مدد مل سکے۔



• زیادہ شکر والی غذاؤں میں مٹھائیاں، چوکیٹ، جام، بالوشاہی، برنی، جلیبی، بخلاوا، گڑ، حلوہ، مامول اور شہد شامل ہیں۔ غیر صحت بخش اور کشید کردہ دونوں طرح کی مشروبات کو ڈائیٹ اور شوگر فری اقسام کے ساتھ بدلا جا سکتا ہے۔ یہ کھانے اور مشروبات دانتوں کی خرابی کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔

• چائے/کافی اور اناج میں شامل چینی کی مقدار کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر اس عمل کو آہستہ آہستہ کیا جائے تو آپ کے منہ کا ذائقہ اس کا عادی ہو جائے گا۔

• کوشش کریں کہ میز پر نہیں بلکہ کھانا پکاتے وقت نمک شامل کریں۔ کم نمک والی مصنوعات سے پرہیز کریں کیونکہ ان کا ذائقہ کمزور ہوتا ہے اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ زیادہ نمک استعمال کر رہے ہوں گے جو آپ کے بلڈ پریشر کی سطح کو متاثر کر سکتا ہے۔

سیال اور ہائیڈریشن [آبدہ بنانے کا عمل]

• پانی کی کمی سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے روزانہ 6-8 گلاس سیال (دن میں 2 - 1.5 لیٹر) پینے کا ہدف رکھیں۔

• اس ہدف میں پانی، چائے اور کافی سب کا شمار کیا جاتا ہے۔

• اضافی چینی یا چربی والی سیال اشیاء سے احتیاط برتیں کیونکہ یہ آپ کے ذیابیطس کنٹرول اور وزن میں اضافہ دونوں کے بارے میں مسائل کا باعث بن سکتی ہیں۔

• مردوں اور عورتوں کے لیے الکل فی ہفتہ 14 یونٹس سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ کوشش کریں کہ یہ سب ایک ہی بار نہ پیئیں اور ہفتے میں کم از کم 2-3 دن الکل سے اجتناب کریں۔



فوڈ لیبلنگ

اکثر اوقات کھانے پینے کی پیکیجنگ پر غذائیت کے لیبلز کو دیکھ کر آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ کوئی چیز کتنی صحت بخش ہے اور آپ کو صحت مند انتخاب کرنے کے لیے مصنوعات کا موازنہ کرنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

فوڈ لیبلز کے کئی حصے ہوتے ہیں جو کہ آپ کو اکثر اوقات بتا سکتے ہیں کہ کوئی پروڈکٹ کتنی صحت بخش ہے۔ ان میں سے کچھ کا ذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے۔

1. اجزاء

اشیاء کو یہاں مقدار کے لحاظ سے درج کیا گیا ہے جس میں سب سے بڑی چیز پہلے درج ہے۔ اس لیے مثال کے طور پر اگر آپ کو پہلے 5 اجزاء میں چینی کا ذکر نظر آتا ہے تو یہ زیادہ مقدار کی نشاندہی کرتا ہے۔

2. غذائی معلوماًتکھانے کی اشیاء کے درمیان موازنہ کرنے کے لیے لیبل میں فی گرام غذائیت کی معلومات جیسا کہ نمایاں کیا گیا ہے استعمال کریں۔

Chicken & Vegetable Broth

600g e

A soup made with vegetables, cooked chicken and pearl barley.

Ingredients

Water, Carrot (10%), Onion, Chicken (6%), Potato (5%), Spinach (2%), Peas (2%), Cabbage (2%), Celery (2%), Chicken stock (chicken skin, water, chicken extract, chicken, sugar, salt, cornflour, chicken fat, onion concentrate), Potato starch, Pearl barley, Rapeseed oil, Garlic purée, Salt, Black pepper.

! ALLERGY ADVICE

For allergens, including cereals containing gluten, see ingredients in bold.

! Warning

Although every care has been taken to remove bones, some may remain.

Nutrition

Typical values (as consumed)	per 100g	per 1/2 pot (300g)	%RI	your RI*
Energy	167kJ 40kcal	501kJ 119kcal	6%	8400kJ 2000kcal
Fat	1.2g	3.6g	5%	70g
of which saturates	0.2g	0.6g	3%	20g
Carbohydrate	4.2g	12.6g		
of which sugars	1.2g	3.6g	4%	90g
Fibre	1.1g	3.3g		
Protein	2.5g	7.5g		
Salt	0.5g	1.5g	25%	6g

*Reference intake of an average adult (8400kJ/2000kcal) (RI). Contains 2 portions.

یاد رکھیں کہ لیبلز میں سرونگ سائز کا حوالہ دیا جا سکتا ہے جو کہ آپ کے استعمال کردہ پورشن سے مختلف ہوتا ہے، یعنی سرونگ سائز برتن کے آدھے حصے کا حوالہ دے سکتا ہے، لیکن اگر آپ بھرا ہوا برتن کھا رہے ہوں تو آپ کو اسے دوگنا کرنا ہوگا۔

یہ فیصلہ کرنے کے لیے کہ آیا کھانے میں چینی، چکنائی اور/یا نمک کی مقدار زیادہ ہے آپ لیبلز کو پڑھتے وقت ذیل میں اس کلر کوڈ گائیڈنس میں دکھائی گئی اقدار کو استعمال کر سکتے ہیں۔

*نیوٹریشن لیبل پر ہمیشہ 100 گرام کالم کا حوالہ دینا یاد رکھیں۔

	چربی	سیر شدہ	شکر	نمک
فی 100 گرام میں زیادہ کیا ہے؟	17.5 گرام سے زیادہ	5 گرام سے زیادہ	22.5 گرام سے زیادہ	1.5 گرام سے زیادہ
فی 100 گرام میں درمیانے درجے پر کیا ہے؟	3.1 اور 17.5 گرام کے درمیان	1.6 اور 5 گرام کے درمیان	5.1 اور 22.5 گرام کے درمیان	0.31 اور 1.5 گرام کے درمیان
فی 100 گرام میں نچلے درجے پر کیا ہے؟	3 گرام اور نیچے	1.5 گرام اور نیچے	5 گرام اور نیچے	0.3 گرام اور نیچے

اپن گورنمنٹ لائسنس کی شرائط کے تحت محکمہ صحت کے رہنما خطوط پر مبنی ہے۔

پیکینجنگ نیوٹریشن لیبل کے سامنے کا حصہ

بصورت متبادل فوڈ لیبلز کے بارے میں جو بات پہلے ہی زیر بحث آچکی ہے، پیکینجنگ کے سامنے والا لیبل آپ کو فوری فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اکثر اوقات پیکجز کے سامنے کا لیبل رنگین کوڈڈ ہوتا ہے تاکہ آپ جلدی سے دیکھ سکیں کہ کھانا کتنا صحت بخش یا غیر صحت بخش ہے۔ چربی، سیر شدہ چربی، چینی اور نمک کے مواد کو رنگین کوڈڈ کیا جائے گا کہ آیا وہ بلند، درمیانی یا کم سطح پر ہیں۔

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

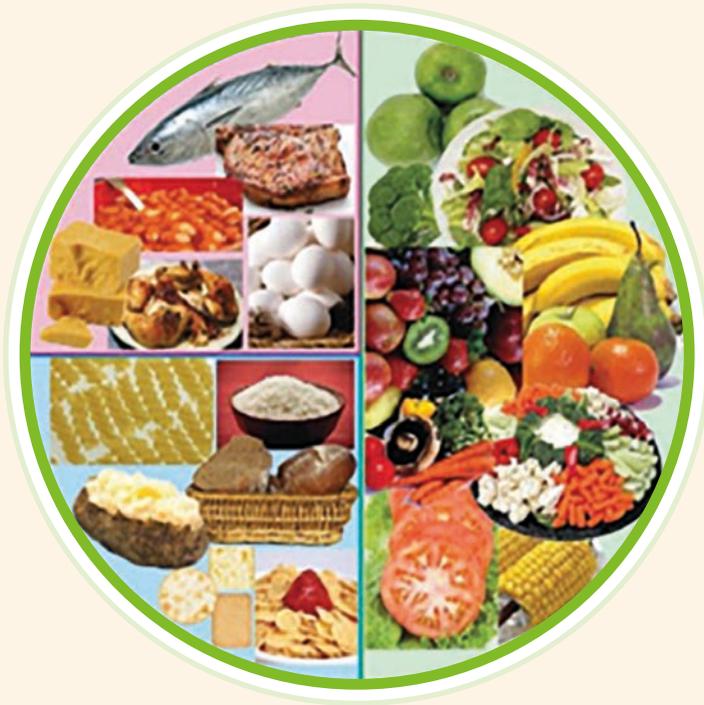
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

صحت بخش انتخاب کے لیے زیادہ سبز اور عنبر اور کم سرخ رنگ والی مصنوعات کا انتخاب کریں۔ اگر کسی کھانے میں ایک یا زیادہ سرخ لیبلز شامل ہوں تو اس کو محدود کرنے کی کوشش کریں کہ آپ اس کو کتنی بار کھاتے ہیں۔

پورشن سائز

وزن میں کمی کی پلیٹ

- اس بارے میں سوچیں کہ آپ جو کچھ کھا رہے ہیں وہ بشمول آپ کی کیلوری کی مقدار کے آپ کی مجموعی خوراک میں کس طرح فٹ بیٹھتا ہے۔
- اگر آپ اپنی پلیٹ میں بہت سا کھانا پسند کرتے ہوں تو کیوں نہ مزید سبزیاں شامل کریں (اپنی آدھی پلیٹ میں سبزیاں ڈالیں)
- اپنے پورشنز کو بڑا ظاہر کرنے کے لیے چھوٹی پلیٹوں اور پیالوں کا استعمال کریں۔
- کھانا آہستہ آہستہ کھائیں اور دوسرا لینے سے قبل تھوڑی دیر تک انتظار کریں - ہمارے دماغ تک پیغام پہنچنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے کہ ہمارا پیٹ بھر چکا ہے۔
- اگر آپ کھانا پکا رہے ہوں تو زیادہ مقدار میں بنائیں اور مستقبل کے کھانے کے لیے اس کو درست سائز کے پورشنز کی صورت میں مجھد کریں۔



اپنے وزن کو کنٹرول کرنا

صحت مند وزن برقرار رکھنے یا تھوڑا سا وزن کم کرنے کے لیے صحت کے کچھ حقیقی فوائد ہیں۔ صحت مند وزن کا بی ایم آئی (آپ کے قد کے لحاظ سے آپ کا وزن) $18.5 - 25\text{kg/m}^2$ کے درمیان ہوتا ہے، یہ سب کے لیے ممکن نہیں ہو سکتا لیکن وزن میں کمی کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔ چند ایک باشندوں میں کم بی ایم آئی میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے (23kg/m^2 بڑھتے ہوئے خطرے کی نشاندہی کرنے کے لیے ہے اور 27.5kg/m^2 بلند سطح کے خطرے کی نشاندہی کرنے کے لیے ہے) جیسا کہ جنوبی ایشیائی اور چینی آبادی، بلکہ افریقی اور افریقی کیریبین آبادی میں بھی۔

وزن میں 5% کمی کے حصول کی طرف قدم اٹھاتے ہوئے آپ صحت کے اہم فوائد بھی حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ فوائد میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:



خون میں گلوکوز کنٹرول کرنا اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانا جس کا مطلب ہے کہ آپ کی انسولین بہتر کام کرے گی۔



ذیابیطس کی دوا کی مقدار جو آپ کو لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہو کو کم کرنا۔



بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بنانا



ذیابیطس کی پیچیدگیوں کے اضافے کے خطرے کو کم کرنا



اپنی نقل و حرکت کو بہتر بنانا اور کسی بھی درد اور تکلیف کو کم کرنا۔



نیند کو بہتر بنانا اور اپنی توانائی کی سطح میں اضافہ کرنا

توجہ مرکوز رکھنا اور طویل مدتی تبدیلیاں لانا جو کہ بعض اوقات مشکل ہو سکتی ہیں لیکن ہمت نہ ہارنا، ہم میں سے بہت سے لوگ اسی صورت حال میں ہیں اور خاندان، دوستوں اور ساتھیوں سے مدد حاصل کرنا اس کو آسان بنا سکتا ہے۔

ذیل میں سروسز اور لنکس ہیں جو کہ آپ کو متحرک رہنے اور کچھ عملی مدد فراہم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ بات کرنے کے لیے آپ ویٹ منیجمنٹ سروس کو فون کر سکتے ہیں:

فون کریں: **0141 211 3379** – (پیر تا جمعہ، صبح کے 8:00 تا شام کے 4:00 بجے تک)

یا ای میل کریں: **WeightManagement.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk**

ٹائپ 2 ذیابیطس کی کمی

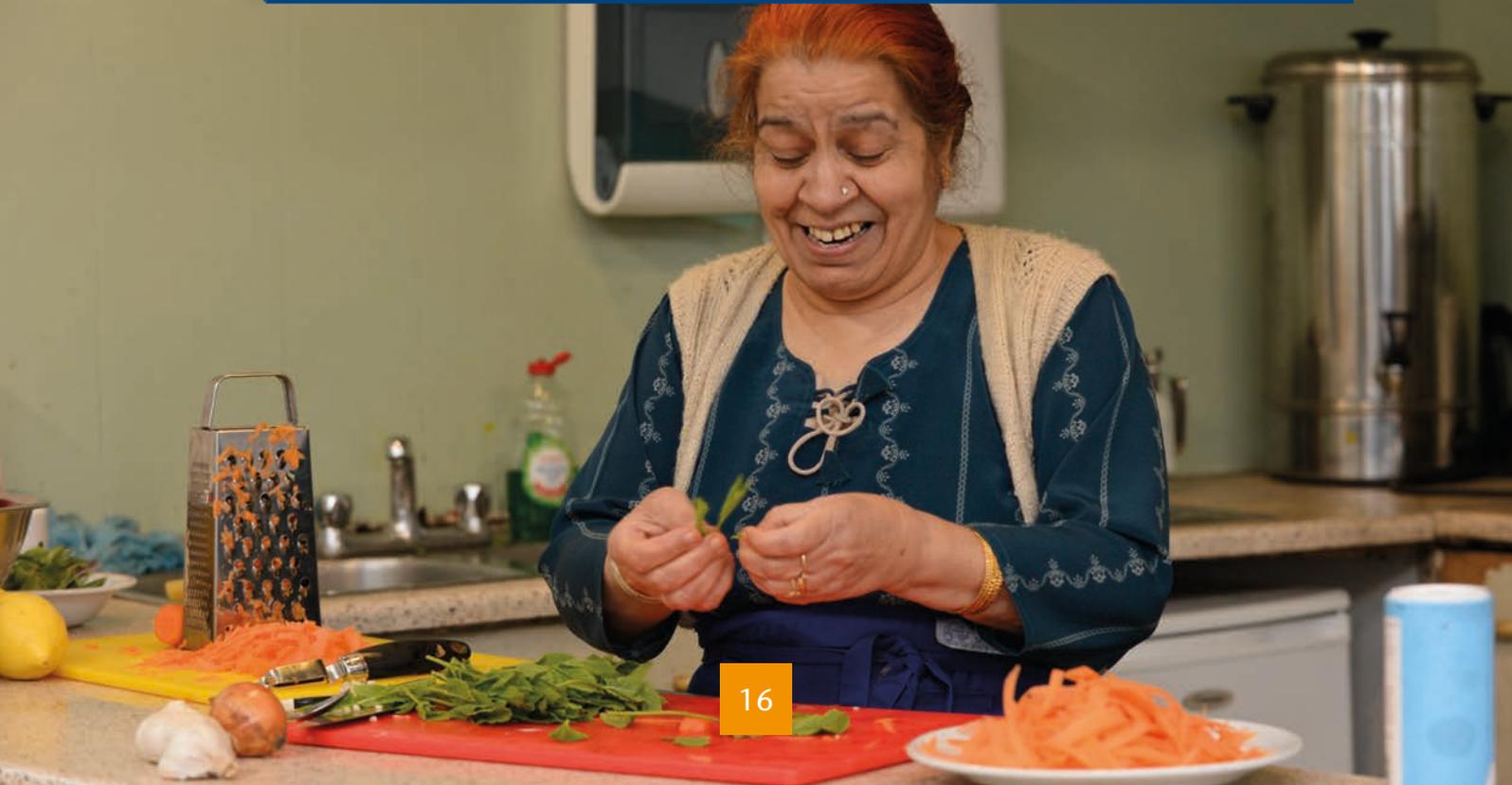
وزن کا زیادہ ہونا ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا بنیادی خطرہ ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ ذیابیطس کے شکار زیادہ تر افراد میں تقریباً 15 کلوگرام اور تقریباً 15 فیصد (100 کلوگرام سے اوپر) وزن کم کرنے سے خون میں گلوکوز کی سطح کو صحت مند اور ذیابیطس کے بغیر کی سطح تک لایا جاسکتا ہے جس کو 'تخفیف' کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ وزن میں تخفیف کو برقرار رکھ سکتے ہوں تو آپ کو ذیابیطس پر قابو پانے کے لیے ادویات کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ یہی وجہ ہے کہ تشخیص کے وقت اپنے طرز زندگی کو تبدیل کرنا اور اس کی منصوبہ بندی کرنا ضروری ہوتا ہے کہ آپ اپنا وزن کم کرنے کے لیے کونسی تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔

مزید معلومات www.directclinicaltrial.org.uk پر دستیاب ہیں۔

i

اہم پیغامات

- ان تمام غذائی اجزاء کا استعمال جن کی وجہ سے ہمیں بہتر محسوس کرنے کی ضرورت ہے، ہمیں ہر روز 5 مختلف فوڈ گروپس (کاربوہائیڈریٹس، پھل اور سبزیاں، پروٹین، ڈیری اور چکنائی) سے مختلف اقسام کے کھانوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
- دن بھر معمول کے وقفوں کے ساتھ کھائیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ آپ جب بھی کھانا کھائیں خون میں گلوکوز کو کنٹرول کرنے میں مدد لینے کے لیے ایٹ ویل گائیڈ میں موجود کاربوہائیڈریٹ لیبلے حصے سے ہول میل، سالم اناج کو خوراک میں شامل کریں۔
- اگر آپ صحت مند وزن کو برقرار رکھنا چاہتے ہوں اور خون میں گلوکوز کو کنٹرول کرنے میں مدد حاصل کرنا چاہتے ہوں تو پورشن کے سائز کا خیال رکھیں۔
- آہستگی کو برقرار رکھیں - روزانہ 6 تا 8 گلاس سیال نوش کریں۔
- شراب نوشی کے لیے ہفتہ وار تجویز کردہ الاؤنس مردوں اور عورتوں کے لیے 14 یونٹ ہے اور یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ ہر ہفتہ شراب سے پاک دن گزاریں۔
- وزن کو کم کرنے سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح، آپ کا بلڈ پریشر اور آپ کا کولیسٹرول بہتر ہوگا۔



موٹا [Move IT]

جسمانی طور پر متحرک رہنا ذیابیطس کے لیے اچھا ہوتا ہے۔ خواہ آپ چہل قدمی یا تیراکی کے قابل محسوس کریں، یا بازوں سے اکڑیسیں نکالیں یا ایک ہی جگہ پر چہل قدمی کریں ان سب سے فرق پڑتا ہے۔ مندرجہ ذیل سے ان سفارشات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ جسمانی سرگرمی کے لحاظ سے ہم سب کا مقصد کیا ہونا چاہئے۔ لیکن یاد رکھیں کہ اگر اس وقت آپ غیر فعال ہیں تو مہربانی فرما کر اپنی مصروفیت کی سطح میں بتدریج اضافہ کریں اور ان سفارشات کو طویل مدتی مقصد بنائیں۔

ان دونوں کے لیے متحرک رہیں...



معتدل اور مضبوط شدت
والی دونوں کا مجموعہ



ہر ہفتے کل 75 منٹ کی
مضبوط * شدت والی سرگرمی



ہر ہفتے کل 150 منٹ کی
معتدل * شدت والی سرگرمی

اس کو چھوٹے چھوٹے قابل حصول ٹکڑوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے (یہاں تک کہ 10 منٹ کے سیشن تک چھوٹے)، جیسا کہ فی دن 30 منٹ کی اعتدال پسند ورزش فی ہفتہ 5 دن میں 150 منٹ کے ہدف کو حاصل کرنے میں مدد دے گی۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ 150 منٹوں کو کسی بھی طوالت والے ٹکڑوں میں کیا جا سکتا ہے اور/یا فی ہفتہ ایک یا دو سیشنز میں مکمل کیا جا سکتا ہے جو کہ اس کے باوجود بھی صحت کے فوائد کا باعث بنتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس کو آپ کے لیے قابل عمل ہونے کی ضرورت ہے۔

اعتدال پسند سرگرمی آپ کے دل کی دھڑکن کو بڑھا دے گی اور آپ کو تیز تیز سانس لینے اور گرم محسوس کرنے میں مدد دے گی۔ آیا آپ اعتدال پسند شدت والی سطح پر کام کر رہے ہیں اس کو معلوم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ بات کر سکتے لیکن گانا نہیں گاسکتے۔ اعتدال پسند شدت والی سرگرمیوں کی مثالوں میں یہ شامل ہیں:

زوردار شدت والی سرگرمی

زوردار شدت والی سرگرمی آپ کو سخت اور تیز تیز سانس لینے پر مجبور کرتی ہے۔ اگر آپ اس سطح پر کام کر رہے ہوں تو آپ سانس رُوکے بغیر چند الفاظ سے زیادہ نہیں بول پائیں گے۔ اگر آپ اپنی کوششوں میں اضافہ کریں تو زیادہ تر اعتدال پسند سرگرمیاں زوردار بن سکتی ہیں۔ زوردار شدت والی سرگرمیوں کی مثالوں میں یہ شامل ہیں:

- دوڑنا
- تیراکی کرنا
- تیز رفتاری کے ساتھ یا پہاڑیوں پر سائیکل چلانا
- سیڑھیوں پر اُپر چڑھنا
- کھیلوں جیسا کہ فنٹ بال، رگبی، نیٹ بال اور ہاکی
- اُچھالنا کودنا
- ایروبکس

اعتدال پسند شدت کی سرگرمی

- تیز تیز چہل قدمی کرنا
- سائیکل چلانا
- ڈانس کرنا
- لان کائے والی مشین کو دھکیلنا

ہر ہفتے کم از کم 2 بار قوت میں اضافہ کرنے والی سرگرمیاں انجام دینا

آپ کو طاقت والی ورزشوں سے صحت کے فوائد حاصل کرنے کے لیے ان کو اس حد تک کرنا چاہیے جہاں سرگرمی کو دہرانے سے قبل آپ کو مختصر آرام کی ضرورت ہو۔ خواہ آپ گھر پر ہوں یا جم میں بہت سے طریقے موجود ہیں جن کے ذریعے آپ اپنے پٹھوں کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔

پٹھوں کو مضبوط بنانے والی سرگرمیوں کی مثالوں میں یہ شامل ہیں:

- وہ ورزشیں کرنا جو آپ کے اپنے جسم کے وزن کو استعمال کرتی ہوں جیسا کہ پش اپس اور سیٹ اپ
- سخت باغبانی کرنا جیسا کہ کھدائی اور پیلچے کا کام
- وہیل چیئر کو حرکت دینا
- بچوں کو اٹھانا اور لے کر جانا
- بھاری شاپنگ بیگ اٹھا کر جانا
- یوگا
- پائلیٹس
- تھائی چی
- وزن اٹھانا
- مزاحمتی بینڈ کے ساتھ کام کرنا

ہر ہفتے کم از کم 2 بار طاقت میں اضافہ کرنے والی سرگرمیاں انجام دینا

اس کی اچھی مثالیں یہ ہوں گی:

- تھائی چی
- باؤلز
- ڈانس کرنا۔

بیٹھنے کے وقت کو کم سے کم کریں

- بیٹھ کر یا لیٹ کر گزارے جانے والے وقت کو کم کریں
- طویل دیر تک حرکت نہ کرنے والی کسی بھی مصروفیت کو ختم کر دیں

مستعد ہو جاؤ

کم از کم 75 منٹ کی زور دار شدت والی ورزش



تیز تیز سانس لینا، بات کرنے میں مشکل



جیسا کہ سیڑھیاں، دوڑنا یا کھیل



کم از کم 150 منٹ کی اعتدال پسند شدت

تیز تیز سانس لینا، بات کرنے کے قابل ہونا



جیسا کہ تیراکی، تیز تیز چہل قدمی یا سائیکل

توازن کو ہفتے میں 2 دن بہتر بنائیں

بڑی عمر کے بالغ افراد کے لیے کمزوری اور گرنے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے

یعنی ڈانس، بالز، تھائی چی



جاری رکھیں۔ آٹھا کر جانا • جم • یوگا • پٹھوں، ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط رکھنے کے لیے ہفتے میں کم از کم 2 دن قوت پیدا کریں۔



بیٹھنے کے وقت کو کم سے کم کریں

غیر فعال ہونے کے ادوار کو ختم کریں



ذیابیطس کے لیے متحرک رہنے کے فوائد

- جب آپ کو ذیابیطس ہو تو فعال رہنے کے بہت سے فوائد ہوتے ہیں۔ زیادہ متحرک ہونا:
- انسولین کی حساسیت کو بڑھا کر جسم کو انسولین کے بہتر استعمال میں مدد دے سکتا ہے
- آپ کے بلڈ پریشر کی دیکھ بھال میں آپ کی مدد کرتا ہے کیونکہ ہائی بلڈ پریشر کا مطلب ہے کہ آپ کو ذیابیطس کی پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہے۔
- دل کی بیماری جیسے مسائل سے بچانے کے لیے کولیسٹرول (خون کی چربی) کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے
- اگر آپ کو ضرورت ہو تو وزن کم کرنے اور وزن کم کرنے کے بعد اس کو کم رکھنے میں مدد دیتا ہے
- آپ کو توانائی اور سونے میں مدد دیتا ہے
- آپ کے جوڑوں اور پلک میں مدد دیتا ہے
- آپ کے دماغ کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم کو بھی مدد دیتا ہے - ورزش اینڈورفنز جاری کرتی ہے جس کو آپ خوشی کے ہارمون تصور سکتے ہیں۔ متحرک رہنا تناؤ کی سطح کو کم کرنے اور بیزار مزاجی کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- ٹائپ 2 ذیابیطس والے لوگوں میں HbA1c کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بعض حالات میں بیماری میں مبتلا افراد کو کمی کی طرف لے جانے میں مدد دے سکتا ہے۔

اگرچہ زیادہ متحرک رہنے کے بہت سے فوائد ہوتے ہیں، لیکن ہم جانتے ہیں کہ آپ اس بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں کہ آپ کا جسم مقابلہ کیسے کرے گا اور آپ کی ورزش ذیابیطس پر کس طرح سے اثر انداز ہو سکتی ہے۔ چند ایک لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ زیادہ ہلنا جلنا بہت تھکا دینے والا ہو گا، یا ان کی بیماری کو سنبھالنا مشکل ہو جائے گا، جبکہ دیگر افراد اپنے خون میں شکر کی سطح کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔

اس طرح کی پریشانیوں اور احساسات سب سمجھ میں آتے ہیں، لیکن اس بات کو یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کو ان احساسات سے اکیلے ہی میں نمٹنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے بات کریں جو آپ کو اطمینان دلائے اور ایسی معلومات فراہم کرے جو مدد کریں گی۔

بالغوں اور بڑی عمر کے بالغ افراد کے لیے جسمانی سرگرمی

فوائد	ٹائپ II ذیابیطس کے
صحت کو فائدہ پہنچاتی ہے	امکانات کو کم کرتی ہے
نیند کو بہتر کرتی ہے	دل کی بیماری
صحت مند وزن کو برقرار رکھتی ہے	گرنا، ڈپریشن وغیرہ
تناؤ پر قابو پاتی ہے	جوڑوں اور کمر کا درد
معیار زندگی کو بہتر کرتی ہے	کینسرز (بڑی آنت اور چھاتی)



ہر منٹ شمار ہوتا ہے!



آج ہی شروع کریں۔
کبھی بھی زیادہ دیر نہیں ہوتی!



کچھ اچھا ہے۔
زیادہ بہتر ہے۔

اچھی بات یہ ہے کہ کوئی بھی سرگرمی فائدہ مند ہوتی ہے! آپ کو بس چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں لانے کی ضرورت ہوتی ہے جن کو آپ اپنے روزمرہ کے معمولات میں فٹ کر سکتے ہیں اور اس پر زیادہ لاگت نہیں آتی۔ پیش رفت کے لیے چند ایک اہم باتیں یہ ہیں۔

آپ جو کچھ کرتے ہیں اس سے لطف اٹھائیں

خاص طور پر اگر آپ اس سے لطف اندوز ہوتے ہوں اور اس کو خاندان یا دوستوں کے ساتھ مل کر سکتے ہوں تو اس کے برقرار رکھنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ ممکن ہے کوئی ایسا کام ہو جس کو آپ برسوں پہلے کیا کرتے تھے یا شاید کوئی ایسی چیز ہو جس کو آپ ہمیشہ آزمانا چاہتے تھے؟



چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں لائیں

چہل قدمی مفت ہے اور یہ حقیقت میں آپ کی فٹنس کو بہتر بنا سکتی ہے۔ ہر روز 10 منٹ کی تیز تیز چہل قدمی نمایاں فرق پیدا کر سکتی ہے۔ چھوٹے سفر کے لیے گاڑی کا استعمال نہ کرنے کی کوشش کریں، ایک یا دو اسٹاپ پہلے ہی بس یا ٹرین سے اتر جائیں اور باقی راستہ پیڈل چلیں۔ دوپہر کے کھانے کے وقت سیر کے لیے جائیں یا سڑھیاں چڑھیں۔ این ایچ ایس سے ایکٹو 10 کے بارے میں کچھ

تجاویز حاصل کریں۔ <https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>

آہستہ سے آغاز کریں

آپ کے لیے پہلے کی نسبت تھوڑا سا زیادہ کرنا نمایاں فرق پیدا کرے گا۔ آہستہ آہستہ آگے بڑھیں تو آپ کا جسم مضبوط ہو جائے گا۔ اگر آپ کو کسی بیماری کا سامنا ہو تو کوئی بھی نئی سرگرمی شروع کرنے سے قبل اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کریں۔

اپنے لیے قابل حصول اہداف طے کریں

اگر آپ اہداف طے کریں تو آپ کے زیادہ فعال رہنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ حقیقت پسندانہ قلیل مدتی اور طویل مدتی اہداف طے کریں، جب آپ کسی ہدف تک پہنچ جائیں تو اپنے آپ کو اپنی محنت کا صلہ دیں۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ یہ اہداف واضح، تفصیلی اور قابل حصول ہوں۔ مثال کے طور پر "زیادہ متحرک ہونے" کے مقصد کے بجائے آپ کا ہدف "میں 1 ماہ کے دوران ہر روز 10 منٹ چلنے کے قابل ہونا چاہتا ہوں" ہو سکتا ہے۔ ان اہداف کو تحریر کر لینے سے اکثر مدد ملتی ہے اور انہیں ایسی جگہ پر نمایاں کریں جہاں آپ انہیں باقاعدگی سے دیکھ سکیں۔

ہمت نہ ہاریں

اگرچہ آپ کے زیادہ فعال ہونے کے ساتھ ساتھ ہی آپ کے جسم کو فائدہ ہوتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ آپ فوری طور پر فوائد محسوس نہ کریں۔ آپ کے جسم کو سرگرمی کے مطابق ڈھلنے پر وقت لگ سکتا ہے۔ لہذا ہمت نہ ہاریں آپ جلد ہی مثبت نتائج دیکھیں گے۔



مزید فعال بننے کے لیے مدد درکار ہے؟

اگر آپ مزید فعال ہونے کے لیے مدد اور تعاون چاہتے ہوں تو ہمارے پاس آپ کے لیے بہترین سروس دستیاب ہے۔ ورزش کے لیے لیو ایکٹیو [LIVE ACTIVE] ہماری ایک ریفرل اسکیم ہے۔ ہمارے فزیکل لیو ایکٹیو ایڈوائزر آپ کو محفوظ طریقے سے زیادہ فعال ہونے کے لیے مدد اور تعاون پیش کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی موجودہ سرگرمی کی سطح پر بات کریں گے، آپ کے اہداف طے کریں گے اور اس سمت میں آپ کی مدد کریں گے۔ کسی ایڈوائزر کے ساتھ بات کرنے کے لیے بس 0141 232 1860 پر کال کریں اور وہ آپ کو فعال ہونے کا بہترین طریقہ تلاش کرنے میں مدد فراہم کریں گے۔ یا آپ اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے بات کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کو لیو ایکٹیو [Live Active] کے پاس ریفر کریں۔



اہم پیغامات

- سرگرمی میں کوئی بھی اضافہ صحت کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے، اس میں ہر منٹ کا شمار ہوتا ہے اور اس کے شروع کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔
 - موجودہ تجاویز فی ہفتہ 150 منٹ کی اعتدال پسند شدت والی ورزش، یا 75 منٹ کی زور دار سرگرمی والی ورزش کے لیے ہیں (آپ کو یہ سب ایک ساتھ کرنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ اس کو اپنے طرز زندگی کے مطابق ڈھالنے کے لیے ہفتے کے دوران کئی سیشنوں میں تقسیم کر سکتے ہیں)۔
 - قوت میں اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ توازن اور ایروبک سرگرمیوں کا بہتر بنانا ضروری ہے۔
 - اٹھ کر چلنے پھرنے سے غیرفعالیت کے دورانیوں میں وقفہ ڈالیں۔
 - لیو ایکٹیو جیسی سروسز دستیاب ہیں جو کہ گریٹر گلاسگو اور کلائیڈ میں مزید فعال بننے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔
- کسی ایڈوائزر کے ساتھ بات کرنے کے لیے محض 0141 232 1860 پر کال کریں تو وہ آپ کو فعال ہونے کا بہترین طریقہ تلاش کرنے میں مدد فراہم کریں گے۔ یا آپ اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے بات کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کو لیو ایکٹیو [Live Active] کے پاس ریفر کریں۔



ذیابیطس ایک طویل مدتی بیماری ہے جو کہ آپ کے پیروں اور ٹانگوں پر سنگین اثر ڈال سکتی ہے۔

ذیابیطس میں مبتلا ہر فرد کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد یا ان کی مقامی پوڈیاٹری ٹیم کے ممبر سے پاؤں کی سالانہ اسکریننگ کروانی چاہئے۔ اس سے ان میں السریشن [السر زدگی] پیدا ہونے کے خطرے کا جائزہ لیا جائے گا جو کہ قطع عضو کا باعث بن سکتا ہے۔ ان کی درجہ بندی اس طرح کی جائے گی: کم خطرہ، درمیانے درجے کا خطرہ، زیادہ خطرہ/تثقیف یا پاؤں کی فعال بیماری۔

خطرے کے بارے میں حقائق

انفیکشن

ذیابیطس جسم کے انفیکشن سے لڑنے کی صلاحیت کو بدل دیتا ہے۔ انفیکشن کی علامات میں سرخی، گرمی، سوجن، بدبو اور اخراج شامل ہوتا ہے۔

پاؤں کی فعال بیماری

یہ اس وقت ہوتی ہے جب جلد ٹوٹ جاتی ہے اور السر ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے زخم ہوتے ہیں جن کا بھرنا مشکل ہوتا ہے کیونکہ پاؤں میں خون کی گردش خراب ہو سکتی ہے اور نیوروپیتھی بھی ہو سکتی ہے۔

پاؤں کی سالانہ اسکریننگ سے مذکورہ پیچیدگیوں کا جائزہ لیا جائے گا اور اگر کوئی پیچیدگی موجود ہو تو اس کا جلد از جلد پتا لگایا جا سکتا ہے۔

نیوروپیتھی [اعصابی نظام کی خرابی]

نیوروپیتھی آپ کے پاؤں کے اعصاب کو پہنچنے والے نقصان کو کہتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر اوقات جھنجھناہٹ کا احساس، شکن دار موزے کا احساس، تکلیف دہ احساس، درد کے جھٹکے اور بعض اوقات بے حسی کا احساس ہوتا ہے۔ اعصابی نقصان کی وجہ سے آپ کو یہ احساس نہیں ہوگا کہ آپ کے پاؤں میں زخم ہے۔

سرکولیشن [خون کی گردش]

سرکولیشن آپ کے پیروں کی طرف خون کی فراہمی کو کہتے ہیں، اگر آپ کے پیروں میں خون کا بہاؤ خراب ہو جس کو اسکیمیا بھی کہا جاتا ہے اور آپ کی جلد میں خرابی ہوئی تو یہ شفا یابی پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

نقص

یہ ایک واضح نقص ہے، اس قسم کے مسائل دکان سے خریدے گئے جوتوں کے فٹ ہونے میں دشواری کا باعث بنتے ہیں۔

ایسے عوامل جو کسی شخص کے السر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کریں گے:

- صحت کا عمومی طور پر اچھا ہونا
- خون میں گلوکوز کی اچھی سطح
- تمباکو نوشی کا خاتمہ
- صحت بخش غذا
- جسمانی سرگرمی



ذیابیطس اور پاؤں کی ذاتی دیکھ بھال

لوگوں کو ان کے خون کی گردش کے بارے میں مسائل ہو سکتے ہیں یا وہ نیوروپیتھی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ جب خون کی گردش میں واضح طور پر خرابی ہوتی ہے اور جب اعصابی نقصان ہوتا ہے تو کسی شخص کو معلوم ہوئے بغیر اس کی جلد میں ٹوٹ پھوٹ ہو سکتی ہے۔ ایسے زخم آہستہ آہستہ خراب ہو سکتے ہیں یا اگر علاج نہ کیا جائے تو انفیکشن ہو سکتے ہیں۔

ایسا زخم جس کو ڈھانپ کر نہ رکھا گیا ہو وہ انفیکشن کا شکار ہو سکتا ہے۔ شکر والے خون میں بیکٹیریا کی افزائش آسانی کے ساتھ ہوتی ہے اور بعض اوقات اس شخص کو یہ معلوم تک نہیں ہوتا کہ زخم میں انفیکشن ہو گیا ہے کیونکہ اس کے پاؤں میں محسوس کرنے کا فقدان ہوتا ہے۔ ذیابیطس سے متاثرہ شخص میں متاثرہ پاؤں بہت جلد سنگین شکل اختیار کر سکتا ہے۔ پاؤں میں السریشن ہو سکتی ہے اور بعض صورتوں میں یہ قطع عضو کا سبب بنتی ہے۔ پاؤں کے زخموں کے بارے میں اطلاع اپنے مقامی پوڈیاٹرسٹ کو دی جانی چاہیے۔

ذاتی دیکھ بھال

پیروں کے مسائل کی نشاندہی کرنے کے لیے پیروں کی ہر روز جانچ ضروری ہوتی ہے اور ان پر توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، بشمول:

- خشک جلد
- زیادہ بڑھے ہوئے ناخن
- انگلیوں کے درمیان نمی کی موجودگی

آپ کو اپنی جلد یا ناخن کی صورتحال کے بارے میں مشورہ لینا چاہئے جس کے لیے پوڈیاٹری دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے جس میں بڑھتے ہوئے ناخن یا جلد میں ٹوٹ پھوٹ شامل ہے۔

پیروں کو روزانہ دھونا چاہیے، ان کو خشک کرنا چاہیے (انگلیوں کے درمیان خاص توجہ دی جائے) اور اگر جلد خشک ہو تو مونچراٹزر لگانا چاہیے (انگلیوں کا درمیان چھوڑ کر)۔ پاؤں کی قدرتی شکل کو مد نظر رکھتے ہوئے ناخنوں کو تراشنا اور فائل کرنا چاہیے، کسی بھی تیز کنارے کو فائل کریں تاکہ ان کو ملحقہ انگلیوں میں گھسنے سے روکا جاسکے، اپنے ناخنوں کے اطراف کو نہ کاٹیں کیونکہ آپ کوئی تیز دھار کونا چھوڑ سکتے ہیں جس کی وجہ سے وہ گوشت کے اندر کی طرف گھس سکتا ہے۔

ہوزری - ہر روز اپنے موزوں یا ٹائٹس کو تبدیل کریں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کے اوپر کوئی موٹی سلانی یا سخت قسم کی اسٹاک نہ ہو۔

اگر آپ کی نظر کمزور ہو یا آپ کو اپنے پاؤں تک پہنچنے میں دشواری ہو رہی ہو تو خاندان کے کسی رکن یا دیکھ بھال کرنے والے سے اپنے پاؤں کا جائزہ لینے اور دیکھ بھال کرنے میں مدد کے لیے کہیں۔

ایسی کسی بھی چیز کے استعمال سے پرہیز کریں جو آپ کے پاؤں کو نقصان پہنچا سکتی ہو جیسا کہ گرم پانی کی بوتلیں جو آپ کے پاؤں کو جلا سکتی ہیں اگر آپ کو نیوروپیتھی ہے یا پاؤں کے کھرے کے لیے کاؤنٹر سے حاصل ہونے والی دوا مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

چھٹیوں کے دوران پاؤں کی دیکھ بھال

- اوپر بیان کردہ پاؤں کی روز مرہ دیکھ بھال چھٹی کے دوران بھی کی جانی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنے پاؤں پر چھالے، کٹس، لالی یا سوجن نظر آتی ہے تو آپ کو طبی مشورہ لینا چاہیے۔
- آرام دہ جوتے پہنیں جو آپ نے چھٹی پر جانے سے قبل گھر پر پہنے ہوں۔
- فلپ فلاپ قسم کے جوتے سے پرہیز کریں کیونکہ ان سے آپ کی انگلیوں کے درمیان چھالے پڑ سکتے ہیں۔
- کبھی بھی تنگے پاؤں نہ چلیں یہاں تک کہ تالاب کے کنارے یا ریت پر بھی کیوں کہ آپ کے پاؤں جل سکتے ہیں۔
- اگر آپ سمندر میں ہوں تو تیز چیزوں یا پتھروں سے بچنے والی تکلیف سے بچنے کے لیے جوتے پہنیں۔
- سورج کی تابش سے بچنے کے لیے اپنے پاؤں کو سن کریم سے بچائیں۔
- اپنے ساتھ اسٹیرائل گیز اور ٹیپ والی ایک فرسٹ ایڈ کٹ لے کر جائیں، اگر آپ کو کوئی کٹ، چھالا یا خراش دکھائی دے تو اس جگہ کو جراثیم سے پاک محلول کے ساتھ صاف کر کے اسٹیرائل گیز ڈرنگ کے ساتھ ٹیپ لگائیں۔

جوتے

- خاص طور پر اگر آپ کو نیورومیتھی ہو تو اپنے پیروں کو چوٹ سے بچانے کے لیے صحیح فننگ والے جوتے پہننا ضروری ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے جوتے کافی چوڑے، کافی لمبے اور اتنے گہرے ہوں کہ آپ کے پاؤں کو ایڈجسٹ کر سکیں۔ تنگ جوتے آپ کے پاؤں میں رگڑ یا زخم کا سبب بن سکتے ہیں۔
- پٹے، تسمے یا ویلکرو بندھن والا جوتا آپ کے پیروں کو بہترین سہارا دے گا۔
- جب آپ نئے جوتے خریدیں تو ان کو باہر پہننے سے قبل گھر کے ارد گرد پہن لیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ وہ رگڑ یا دباؤ کا باعث نہ بنیں۔
- پہننے سے قبل اپنے جوتے کے اندرونی حصے کو ہمیشہ چیک کر لیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ ان میں کوئی باہر کی چیز تو نہیں پڑی ہوئی۔
- اپنے جوتوں کے تلووں کو بھی چیک کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ کسی چیز نے جیسا کہ کیل نے تلوے میں چھید نہیں ڈالا ہوا۔

اگر آپ اپنے پاؤں کے بارے میں فکر مند ہوں تو کیا کریں؟

- خود کو پوڈیاٹری کے پاس ریفر کرنا: 0141 347 8909
- اپنے جی پی سے رابطہ کریں
- شعبہ حادثات و ہنگامی صورتحال جائیں



اہم پیغامات

- آپ کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد یا آپکی کی مقامی پوڈیاٹری ٹیم کے ممبر سے پاؤں کی سالانہ اسکریننگ کروانی چاہئے۔
- خطرے کے عوامل جو آپ کے ذیابیطس، نیوروپیتھی، اسکیمیا، خرابی، فعال پاؤں کی بیماری کی وجہ سے آپ کے پاؤں کو متاثر کر سکتے ہوں سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔
- یہ ضروری ہے کہ اپنے پاؤں کو روزانہ چیک کریں اور اگر آپ کو کوئی پریشانی ہو تو مشورہ حاصل کریں۔
- اپنے پاؤں کی حفاظت کے لیے اچھی طرح سے فٹ ہونے والے جوتے پہننا ضروری ہے۔
- جب آپ جھٹھیوں پر ہوں تو جھٹھیوں کے دوران پاؤں کی دیکھ بھال کے بارے میں رہنما خطوط پر عمل کریں اور اگر آپ کو کوئی تشویش ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔



پلان اٹ [Plan IT]

؟

منصوبہ عمل اسمارٹ [SMART] ہونا چاہیے

S مخصوص

آپ کیا کرنے جا رہے ہیں؟

کوئی مخصوص طرز عمل یا سرگرمی جو آپ کرنے کا تہیہ کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ نہیں کرنا کہ 'میں فٹ ہو جاؤں گا' بلکہ یہ ایک مخصوص سرگرمی ہو سکتی ہے جیسا کہ 'میں اسٹریچنگ ورزشیں کروں گا'۔

M قابل پیمائش

کتنی دیر کے لیے؟ مثال کے طور پر 5 منٹ یا 3 مختلف اسٹریچیز [جسمانی اعضا کا پھیلاؤ] کتنی بار؟

مثال کے طور پر یہ 3 بار ہو سکتا ہے۔ عام طور پر یہ بہتر ہوتا ہے کہ ہر دن کی منصوبہ بندی نہ کریں کیونکہ کسی چیز کے سبب مداخلت پیدا ہونا آسان ہوتا ہے اور پھر آپ مایوس ہوں گے کہ آپ اپنے منصوبے پر عمل نہیں کر سکتے۔ اگر آپ اس کو کم کثرت کے ساتھ کرنے کا ارادہ رکھتے ہوں تو ایک اچھے ہفتے میں ہمیشہ زیادہ کام کر سکتے ہیں اور اپنی توقعات سے بڑھ کر اچھا محسوس کر سکتے ہیں!

A مناسب

جو کچھ آپ کرنا چاہتے ہوں

اس کو بذات خود چیک کرنے کے لیے 'میرے لیے اس ایکشن پلان پر عمل کرنا کتنا ضروری ہے؟ میرے لیے اس کی اہمیت کی درجہ بندی کیا ہے؟ بہت مناسب حد تک یا بالکل ضروری نہیں؟

R حقیقت پسندانہ

آپ منصوبے کے حصول کے بارے میں کتنے پر اعتماد ہیں؟

'مجھے کتنا یقین ہے کہ میں اس ہفتے اپنی زندگی میں اپنا منصوبہ پورا کروں گا؟'

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

→ 1 = کوئی یقین نہیں 10 = مکمل طور پر یقین ہے ←

T وقت پر منحصر ہے

آپ اس کو کب کریں گے؟

'میرے لیے کون سا دن، یا دن کا کون سا وقت بہترین ہے؟'



اهداف طے کرنے کی شیٹ

میرا مقصد / میں جو صحت کی تبدیلی لانا چاہتا ہوں وہ یہ ہے:

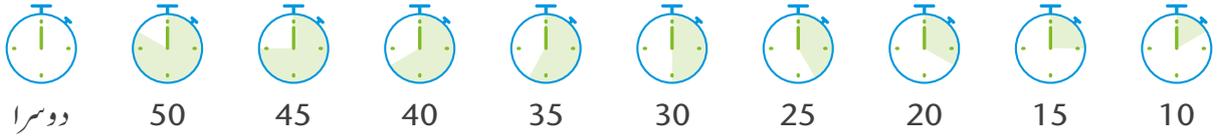
اس ہفتے / مہینے میں یہ کروں گا (جیسا کہ چہل قدمی)

کتنا اہم ہے؟ (برائے مہربانی دائرہ لگائیں اگر 7 سے کم ہو تو نئے سرے سے آغاز کریں)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

→ 1 = کوئی یقین نہیں 10 = مکمل طور پر یقین ہے ←

کتنی (مثلاً 15 منٹ)



کب (یعنی دوپہر کے کھانے سے قبل)

کتنے دن (مثال کے طور پر 3 دن)

اعتماد

جب آپ اگلے ہفتے کے دوران خود کو یہ عمل مکمل کرتے ہوئے پائیں گے تو آپ کو کتنا یقین ہے کہ آپ اس کو پورا کریں گے؟ کریں براہ کرم دائرہ لگائیں اگر 7 سے کم ہو تو نئے سرے سے آغاز کریں)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

→ 1 = کوئی یقین نہیں 10 = مکمل طور پر یقین ہے ←

مسائل حل کرنے کا چارٹ

- چند ایک حل سوچیں
- ایک کو منتخب کریں اور آزمائیں

- مسئلے کی نشاندہی کریں
- اس کی چھان بین کریں



اہم پیغامات

- انتظام خود آپ کے کنٹرول میں ہونے کے بارے میں ہے۔
- خود کو منظم کرنے کے لیے درکار مہارتیں وہ ہیں جو آپ ہر روز استعمال کر رہے ہیں - گول سیٹنگ، ایکشن پلاننگ اور مسئلہ حل کرنا
- اپنے اہداف کے بارے میں اسماٹ بنیں۔ (مخصوص، قابل پیمائش، مناسب، حقیقت پسندانہ اور مخصوص وقت)
- اگر آپ کو کام کرتے ہوئے اپنے مقاصد کو تبدیل کرنا پڑے تو حیران نہ ہوں۔



لیوٹ [Live IT]

مفید ویب سائٹس اور رابطے کی تفصیلات

- www.nhsggc.scot/t2diabeteshub
- ہمارے تمام کنٹرولڈ ایٹ پلس [Control It Plus] وسائل اور خدمات کے سلسلے کے بارے میں معلومات کے لیے ہمارے ٹائپ 2 ڈیابیطس ہب کے ویب صفحات ملاحظہ فرمائیں جو کہ آپ کی حالت کو سنبھالنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- ای میل: ggc.type2diabeteshub@ggc.scot.nhs.uk



عمومی مدد (بشمول طرز زندگی)

- ڈائیبیطس یو کے: www.diabetes.org.uk
- مائی ڈائیبیطس مائی وے: <https://mydiabetesmyway.scot.nhs.uk/MyDiabetes.aspx>
- این ایچ ایس چوائسز: www.nhs.uk
- چینج 4 لائف: www.nhs.uk/change4life/about-change4life#
- کاربز اینڈ کالز: www.carbsandcals.com



وزن کا خیال رکھنا / وزن کم کرنا

- این ایچ ایس جی جی سی ویب مینجمنٹ سروس
- ویب: www.nhsggc.org.uk/weightmanagement
- ٹیلیفون: 0141 211 3379 – (سوموار – جمعہ صبح کے 8:00 تا شام کے 4:00 بجے تک)
- ای میل: Management.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk وزن



جسمانی سرگرمی

- لیو ایکٹیو
- www.nhsggc.org.uk/getactive
- ٹیلیفون: 0141 232 1860 (سوموار – جمعہ)
- آپ اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے لائیو ایکٹیو کے ریفرل کے لیے کہہ سکتے ہیں یا آپ فزیکل ایکٹیوٹی ہاٹ لائن نمبر پر کال کر سکتے ہیں اور لائیو ایکٹیو آپشن کو منتخب کر سکتے ہیں جہاں ایک ایڈوائزر آپ کی مدد کرے گا یا فزیکل ایکٹیوٹی کا مندرجہ ذیل رابطہ فارم مکمل کریں



سگریٹ نوشی ترک کر دیں

- کویت یو آر وے
- ٹیلیفون: 0800 916 8858
- ای میل: Quityourway.nhsggc@ggc.scot.nhs.uk



کیا آپ کسی کو دیکھ بھال فراہم کر رہے ہیں؟

اگر آپ دیکھ بھال کی ذمہ داریوں کی وجہ سے اپنی کسی بھی اپائنٹمنٹ پر آنے میں مشکل کا سامنا کر رہے ہوں تو براہ کرم ہمیں بتائیں۔ آپ اپنے مقامی کیئررز سینٹر سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں جو اس شخص کے لیے متبادل دیکھ بھال کے انتظامات کی منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کا لوکل سینٹر کہاں پر ہے آپ ہمیں 0141 353 6504 پر کال کر سکتے ہیں یا مزید معلومات یہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔ www.nhsggc.org.uk/carers

اگر آپ کا کوئی دوست/رشتہ دار/دیکھ بھال کرنے والا ہے جو آپ کی مدد کرتا ہو وہ آپ کے ساتھ آپ کی اپائنٹمنٹ پر آئے اور آپ کو لگتا ہو کہ اس سے مدد ملے گی تو ہم اس کا خیر مقدم کریں گے۔

کیا آپ مالی معاملات میں مشورہ اور مدد چاہیں گے یا کام تلاش کرنا/روزگار پر واپس جانا چاہیں گے؟

ہیلتھ اینڈ ویلیمیننگ ڈائریکٹری کا ویب ایڈریس مندرجہ ذیل ہے۔ آپ کو یہاں پر مختلف موضوعات پر مختلف اقسام کی مدد ملے گی جیسا کہ پیسے کے بارے میں مشورہ، روزگار۔ یہ گریٹر گلاسگو اور کلائڈ کے ہر علاقے میں دستیاب مدد کی فہرست فراہم کرتا ہے اور اس میں رابطے کی تفصیلات شامل ہیں: www.nhsggc.org.uk/hwd

سپورٹ گروپس

آپ کے 6 قریب ترین سپورٹ گروپس۔ ڈائیسیٹس یو کے کی ویب سائٹ: www.diabetes.org.uk پر ہر گروپ کی تفصیلات ملاحظہ فرمائیں۔

گلاسگو ساؤتھ

4

الیکزینڈریا

1

نیو لنارکشاؤر گروپ
(ماضی کے لنارکشاؤر پیرنٹس)

5

گارٹناویل ڈائیسیٹس پیشمنٹس گروپ

2

لینورکلائڈ پیئر سپورٹ گروپ
(تفصیلات کے لیے 01475 728628
پر رابطہ کریں یا اس ای میل پر:
enquiries@yourvoice.org.uk
یو آر وائس سے رابطہ کریں)

6

گلاسگو فیملی گروپ

3

کنٹرول اِٹ پلس [Control IT Plus]

این ایچ ایلز گریمٹر گلاسگو اور کلائڈ

جنوری 2022